

Утверждаю
Директор школы:  Губарева О.А.

МЕНЮ

на 13.09.2026 год.

	Наименование блюда,кулинарного изделия	Дети 7 – 10 лет	Дети 11 -17 лет	калорийность
		вес	вес	
Завтрак	Суп-лапша молочный	0,300	0,350	286/341
	Яйцо	1	1	157
	Бутерброд с маслом	0,060	0,060	223
	Какао с молоком	0,200	0,200	143
	Хлеб ржаной	0,030	0,050	64/107
2-ой. зав-трак	Яблоко	1	1	115
Обед	Салат из св.огурцов и помид	0,110	0,110	38/56
	Щи на к/б со сметаной	0,350	0,400	190/241
	Блины с маслом и	0,160	0,160	608/327
	повидлом	0,030	0,030	64
	Сок	0,200	0,200	94
	Хлеб ржаной	0,040	0,050	64/107
	Батон	0,050	0,050	148
Полдник	Сыр	0,050	0,050	180
	Печенье	0,070	0,070	235
	Чай с конфетами	0,200/0,070	0,200/0,070	198
	Батон	0,050	0,050	148
Ужин	Салат из квашен.капусты	0,080	0,080	48/57
	Плов с курицей	0,200	0,260	455/562
	Бутерброд с маслом	0,060	0,060	223
	Чай сладкий	0,200	0,200	80
	Хлеб ржаной	0,030	0,050	64/107
Вечерник	Снежок	0,200	0,200	106